

## Octubre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

### Dilluns

**8**

Mongeta tendra amb patata  
Gall dindi guisat amb  
xampinyons i pastanagues  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'escarola alvocat i  
blat de moro  
Llenguado amb salsa verda  
logurt natural

### Dimarts

**9**

Cigrons estofats amb patates  
Ous durs amb salsa de  
tomàquet i cansalada  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Espàrrecs a la planxa  
Pollastre al forn amb lloer,  
farigola i orenga  
Fruita de temporada

### Dimecres

**10**

Fideuà (sípia i gambes)  
amb allioi  
Botifarra de porc a la planxa  
Enciams variats amanits amb  
raves i tomàquet verd  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bledes amb patata  
Llobarro al forn amb  
tomàquet madur  
Fruita de temporada

### Dijous

**11**

Arròs caldós d'hortalisses  
Llom de salmó al forn amb oli  
d'oliva i anet  
amb patates panadera  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida de lleties i palmó  
Trita de carbassó  
Fruita de temporada



**15**

Canelons gratinats amb beixamel  
Filet de lluç a la planxa  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Quinoa amb verdures de  
temporada i tomàquet amb  
formatge rallat  
Trita a la francesa  
Fruita de temporada

**16**

Arròs amb salsa de tomàquet,  
Filet de gall dindi al forn amb  
salsa verda  
Enciams variats amanits amb  
col llombarda i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Minestra de verdura  
Conill al forn amb salsa  
Fruita de temporada

**17**

Escudella barrejada (fideus,  
cigrons i mongetes seques)  
Pernillets de pollastre rostits  
Rodanxetes de tomàquet i  
olives negres amanides amb  
oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de pastanaga  
Besuc a la sal amb samfaina  
Fruita de temporada

**18**

Crema de verdures de  
temporada  
Fregidets d'abadejo  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Coliflor gratinada  
Gall dindi a la planxa  
Fruita de temporada

**19**

Lleties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet vermell i pastanaga  
logurt natural

i per sopar...  
Amanida de ruca, pastanaga i  
blat de moro  
Crestes de tonyina  
Fruita de temporada

**22**

Tallarines campestres  
Croquetes de pollastre  
Enciams variats amanits amb  
tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Porros cuïts amb vinagreta de  
tomàquet  
Trita de patata  
Fruita de temporada

**23**

Coliflor amb patata  
Filet de gall dindi a la planxa  
amb salsa de formatge  
casolana  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Ensalada de créixens, poma i  
pinyons  
Rap al forn amb pebrots  
logurt natural

**24**

Mongetes seques estofades  
amb pastanagues  
Trita de carbassó i ceba  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida variada, raves i olives  
Salsitxes d'au amb salsa de  
tomàquet  
Fruita de temporada

**25**

Arròs amb verdures  
Llom de bacallà amb  
samfaina (tomàquet,  
albergínia, carbassó, ceba i  
pebró verd i vermell)  
Enciams variats amanits amb  
raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Mongeta tendra amb patata  
Sèpia a la planxa acompanyat  
d'enciams amanits  
Fruita de temporada

**26**

DINAR DE TARDOR  
Crema de verdures de temporada  
Rodó de vedella al forn amb saltat  
de bolets  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Espaguetis de carbassó amb  
salsa de remolatxa  
Cruixents de pollastre amb xips  
de moniato  
Broqueta de fruita

**29**

Patates guisades  
Fregidets d'abadejo  
Rodanxetes de tomàquet i  
olives verdes amanides amb  
oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassa  
Macarrons a la bolonyesa amb  
verdures  
Fruita de temporada

**30**

Fideus a la cassola  
Trita de xampinyons  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Trinxat de la Cerdanya  
Llenguado a la papillota amb  
tomàquet amanit  
Fruita de temporada

**31**

Crema de verdures de  
temporada  
amb rostes de pa al forn  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb  
cogombre i olives negres  
logurt natural

i per sopar...  
Saltat d'arròs amb tires de  
vedella i verdures al wok  
Fruita de temporada



**2 Novembre**

Cigrons estofats amb patates  
Llom de bacallà amb salsa de  
tomàquet  
Enciams variats amanits amb  
pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Sopa de fideus  
Trita camperola amb  
cogombre amanit  
Fruita de temporada

## Novembre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>5</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Vichysoise amb rostes de pa Broqueta de porc amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sopa amb meravel·la Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques amb patates panadera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Purè de moniato, pastanaga, ceba i rostes de pa Llom de bacallà amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda Fideus amb verdura i cloïsses logurt natural</p>	<p><b>8</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana casolans Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres logurt natural</p> <p>i per sopar... Sopa d'estrelletes Cuixes de pollastre rostit amb ceba i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de porros Trita de pernil i formatge Fruita de temporada</p>
<p><b>12</b></p> <p>Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro logurt natural</p> <p>i per sopar... Amanida de tomàquet amb orenga i oli Tonyina al forn amb patata i verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Humus amb bastonets crus de pastanaga Ous durs amb maionesa Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de pastanaga Conill a la planxa amb purè de patata Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa de lluç i crancs amb arròs Trita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Col de Brussel·les saltejades amb pernil Arròs saltat amb verdures, sípia i gambes Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Canelons gratinats amb beixamel Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs saltat amb cigrons Cassó amb salseta Natilles casolanes</p>
<p><b>19</b></p> <p>Arròs amb verdures Pollastre amb salseta de formatge casolana Patates xips Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida de canonges amb remolatxa i formatge fresc Cuixa de pollastre amb pebrot fregit logurt natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Torrada de pa de pagès amb truita de formatge acompanyat de rodanxes de tomàquets amanits Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Cigrons estofats amb patates Saltat de magra de porc amb verdures amb salsa de soja (opcional) logurt natural</p> <p>i per sopar... Mongeta verda saltada Rap amb salsa d'ametlles i patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de verdures de temporada Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de verdures amb blat sarrai Hamburguesa a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli Trita de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja amb suc</p> <p>i per sopar... Amanida d'escarola amb vinagreta Pizza vegetal casolana Macedònia de fruita amb suc natural</p>
<p><b>26</b></p> <p>Tallarines camprestres amb formatge ratllat Cuixa de pollastre a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de bròquil amb gambes i rostes de pa Trita corgolada Fruita de temporada</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb verdures Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Ensaladilla russa Conill a la planxa amb cogombre amanit logurt natural</p>	<p><b>28</b></p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda amb fruits secs i formatge Albergínia farcida de salmó Fruita de temporada</p>	<p><b>29</b></p> <p>Col amb patata Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Brou vegetal amb hortalisses. Tallarines amb sèpia i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita de xampinyons Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Brots d'enciams amb raves i api Biquinis casolans Fruita de temporada</p>

## Desembre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat  
Trita de patata i ceba  
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs caldós amb verdures  
Gall dindi amb salsa de formatge  
Fruita de temporada

4

Bròquil i pastanagues amb patata  
Salsitxes de porc a la planxa  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda d'endívies, salmó i ou dur  
Llenties amb verdures  
iogurt natural

5

Sopa d'au amb fideus  
Filet de gall dindi a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
iogurt natural

i per sopar...  
Amanida variada  
Lasanya de carn  
Fruita de temporada



7

Mongetes seques estofades amb pastanagues  
Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell)  
Poma al forn

i per sopar...  
Puré de patata  
Pollastre a la planxa amb raves i olives negres  
Fruita de temporada

10

Arròs saltat amb cansalada  
Fregidets d'abadejo  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Bros variats amb orellanes i passes  
Broqueta de porc i pa amb tomàquet  
Fruita de temporada

11

Patates guisades  
Mandonguilles de vedella fregides amb xampinyons saltats  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de verdures  
Sardinetes al forn amb enciams amanits  
iogurt natural

12

Fideus a la cassola  
Trita de carbassó i ceba  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Graella de verdures al forn  
Llenguado a la planxa  
Fruita de temporada

13

Crema de verdures de temporada  
amb rostes de pa al forn  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Patates rosses  
Poma al forn

i per sopar...  
Pasta integral saltada amb gambes i alls tendres  
Formatge fresc i rodanxes de tomàquet  
Fruita de temporada

14

Cigrons estofats amb patates  
Filet de lluç a la planxa  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Sopa d'estrelletes  
Trita de patata acompanyada de cogombre, pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

17

Mongeta tendra amb patata  
Bastonets de lluç arrebossats  
Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Vichyssoise amb rostes de pa  
Dauets de porc amb xampinyons  
Fruita de temporada

18

Llenties estofades  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
iogurt natural

i per sopar...  
Saltat de verdures amb espirals  
Pollastre amb salsa  
Fruita de temporada

19

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Gall dindi guisat a la jardineria  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida d'arròs amb tonyina fresca  
Llom al forn  
iogurt natural

20

Brou de carn amb galets  
Pollastre rostit  
Xips i refrescs  
Neules i torrons

i per sopar...  
Verdures de temporada al forn  
Croquetes de bacallà casolanes  
Fruita de temporada

21

DINAR DE NADAL  
Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Amanida verda amb pipes  
Pizza de xampinyons  
Broqueta de fruita

### ANIMA'T A PARTICIPAR!

Ara ens pots trobar a:

